

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA
KELAS IV DAN V SEKOLAH DASAR NEGERI 21 MUKO JALAN
DENGAN SEKOLAH DASAR NEGERI 38 LUBUK SAO
KECAMATAN TANJUNG RAYA
KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**LELI AFRINA
NIM. 94902**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 21 Muko Jalan dengan Sekolah Dasar Negeri 38 Lubuk Sao Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam

Nama : Leli Afrina

NIM : 94902

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2010

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Rizal Nurmal, M.Pd
NIP. 19590324 198503 1 003

Pembimbing II



Drs. Edwarsyan, M.Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program Studi Penjaskesrek



Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620502 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 21 Muko Jalan dengan Sekolah Dasar Negeri 38 Lubuk Sao Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam**

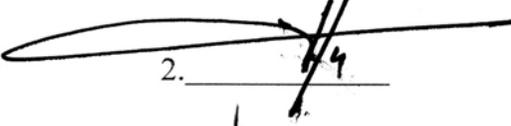
Nama : Leli Afrina
NIM : 94902
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Erizal Nurmai, M
2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Ke
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd
4. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes
5. Anggota : Drs. Syahrastani, M.Kes

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Tiada Kesempatan Akal Yang Melebihi Perencanaan Yang Baik Dan Matang Dan Tidak
Ada Kedudukan Yang Lebih Tinggi Dari Akhlak Yang Mulia
(Akhlakul Karimah)*

*"Tiada Kesuksesan Tanpa Tetesan Keringat Dan Air Mata Sesungguhnya Di Balik Kesulitan
Terdapat Kemudahan"
(Qs. Al-Nasyirah : 6)*

*Dengan Segala Keterbatasan Ku Tebarakan Semangat, Dengan Suka Dan Duka Ku Bulatkan
Tekat, Dalam Kepahitan Kucoba Meraih Kemahitan, Dalam Serba Kesederhanaan Dan
Serba Kekurangan Kucoba Meraih Setitik Kebahagiaan Dan Sebuah Harapan, Dalam
Sembah Sujud Ku Pintakan Do'a.*

Alhamdulillah Yarabbi.....

Setitik Kebahagiaan Dan Sekeping Cita-Cita Kuraih Jua.....

*Ya Allah Kumenyadari Apa Yang Kuraih Hari Ini Belum Mampu Membalas Tetesan
Keringat Orang Tua Ku, Pengorbanan Saudara-Saudaraku Dan Orang-Orang Yang Peduli
Terhadapku, Karena Ya Allah, Jadikan Keringat Orang Tuaku Sebagai Mutiara Yang
Berkilauan Dikala Orang Kegelapan Serta Pengorbanan Saudara-Saudaraku Dan Orang-
Orang Yang Peduli Terhadapku Sebagai Cambuk Untukku Melangkah Kemasa Depan.*

Rasa Syukurku Yang Sebesar-Besarnya Untukmu Ya Rabbi.....

*Aku Menyadari Ku Tak Akan Mampu Berjuang Sendiri Tanpa Bimbingan Dan Perhatian
Dan Kasih Sayang Mereka, Karena Itu Ku Ingin Mempersalahkan Dengan Tulus Karya
Kecilku Ini Untuk Kedua Ibu Bapakku Ayahanda MARLIS Dan Ibunda RISNA Tercinta.
Mereka Adalah Belahan Jiwaku Serta Nyawa Hidupku Tanpa Mereka Aku Bukanlah Siapa-
Siapa Tanpa Mereka Aku Tak Akan Mampu Jadi Diriku Yang Sekarang.*

Ya Allah Tempatkanlah Kedua Ibu Bapakku di SinggasanaMu Yang Paling Agung.

Amiin.....

Thanks to:

*Kakak Serta Adik-Adikku (Lita, Melly, Emon, Leni, Maria) Terima Kasih Atas Pengertian
Dan Pengorbanan Kalian Demi Cita-Cita Dan Masa Depan Ku Kalian Rela Kepayahan
Dan Kekurangan, Semoga Kita Akan Tetap Akur Dan Kompak Dalam Kasih Sayang Sampai
Akhir Hayat Kita... Amiin.....*

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 13 Januari 2011

Yang Menyatakan

Leli Afrina

ABSTRAK

Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 21 Muko Jalan dengan Siswa SD Negeri 38 Lubuk Sao Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam.

OLEH: Leli Afrina,

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 21 Muko Jalan, 2) mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 38 Lubuk Sao, dan 3) mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 21 Muko Jalan dan Siswa SD Negeri 38 Lubuk Sao Kec Tanjung Raya Kabupaten Agam. Penelitian ini dilakukan di kedua SDN tersebut.

Jenis penelitian ini adalah analisa deskriptif dan komparatif. Waktu penelitian dimulai pada bulan November s/d Desember 2010. Populasi penelitian adalah 57 orang di SD Negeri 21 Muko Jalan dan 73 orang di SD Negeri 38 Lubuk Sao. Penarikan sampel dilakukan dengan *Teknik Purposive Sampel* yaitu: kelas IV dan V, jadi sampel berjumlah 17 orang siswa SDN 21 Muko Jalan dan 17 orang siswa SDN 38 Lubuk Sao.

Dari analisa data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut bahwa: tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 21 Muko Jalan yang berada pada klasifikasi baik 35% siswa, klasifikasi sedang (35%) siswa, klasifikasi kurang (24%) siswa, dan klasifikasi kurang sekali (6%) siswa. Dan siswa SD Negeri 38 Lubuk Sao berada pada klasifikasi kurang (47%) siswa, dan klasifikasi sedang (41%), klasifikasi baik dan kurang sekali (6%). Dari temuan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa: terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 21 Muko Jalan dengan klasifikasi baik dan siswa SD Negeri 38 Lubuk Sao berada pada klasifikasi kurang.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 21 Muko Jalan dengan Sekolah Dasar Negeri 38 Lubuk Sao Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan Strata satu pada Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M. Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Erizal Nurmai, M.Pd pembimbing I dan Drs Edwarsyah, M.Kes selaku pembimbing II dalam penyelesaian skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd, Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs. Syahrastani, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan kontribusi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat

6. Ibu Kepala Sekolah, Majelis Guru dan siswa-siswi SD Negeri 21 Muko Jalan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Ibu Kepala Sekolah, Majelis Guru dan siswa-siswi SD Negeri 38 Lubuk Sao Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini
8. Orang Tua dan keluarga yang telah memberi dukungan yang tiada henti dalam penyelesaian Skripsi ini
9. Teman-teman senasib dan seperjuangan yang tidak dapat penulis sebut satu persatu

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhai oleh Allah SWT.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
B. Kerangka Konseptual	15
C. Hipotesis.....	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Tempat dan Waktu Penelitian	16

C. Populasi dan Sampel	17
D. Jenis dan Sumber Data	18
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	19
F. Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Verifikasi Data	30
B. Deskripsi Data	30
C. Pembahasan Hasil Penelitian	36

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswa SD Negeri 21 Muko Jalan dan SD Negeri 38 Lubuk Sao	17
2. Sampel Siswa SD Negeri 21 Muko Jalan dan SD Negeri 38 Lubuk Sao.....	18
3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Usia 10-12 Th Putra.....	27
4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	28
5. Distribusi Frekwensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 21 Muko Jalan Maninjau.....	31
6. Distribusi Frekwensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 38 Lubuk Sao Maninjau	33
7. Uji t beda mean (uji t).....	34

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	15
2. Posisi start lari 40 meter.....	21
3. Posisi Tes Gantung Angkat Tubuh.....	22
4. Gerakan Baring Duduk.....	23
5. Gerakan Tes Loncat Tegak.....	24
6. Gerakan Tes lari 600 Meter.....	25
7. Histogram skor Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 21 Muko Jalan.....	32
8. Histogram skor TKJI siswa SD Negeri 38 Lubuk Sao.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 21 Muko Jalan.....	42
2. Daftar hasil penelitian TKJI SD Negeri 21 Muko Jalan	43
3. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri 38 Lubuk Sao	44
4. Daftar hasil Penelitian TKJI SD Negeri 38 Lubuk Sao	45
5. Uji T SD Negeri 21 Muko Jalan dan SD Negeri 38 Lubuk Sao	46
6. Dokumentasi.....	47
7. Surat Izin Penelitian	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu tujuan pembangunan nasional adalah membangun manusia seutuhnya, sehat jasmani dan rohani, bidang pendidikan sangat memegang peranan penting untuk mencapai hal tersebut, karena melalui pendidikan akan diperolehnya perubahan tingkah laku yang sesuai dengan tujuan pendidikan secara nasional, mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia yang sehat jasmani dan rohani. Sebagaimana dinyatakan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 pasal 3 tentang pendidikan nasional bahwa :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan dalam mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif mandiri dan menjadi Warga Negara yang Demokratis serta bertanggung jawab”. (Sistem Pendidikan Nasional, 2003:3)

Berdasarkan kutipan di atas berarti tujuan Pendidikan Nasional adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dan martabat juga akan meningkatkan perekonomian dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat Indonesia. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian dari bidang pendidikan secara Nasional merupakan hal yang pokok sekali dilakukan di sekolah, karena dalam pendidikan jasmani akan diperoleh beberapa kemampuan kognitif, kemampuan berfikir dan afektif.

Tujuan Pendidikan Jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dini berbagai aktifitas jasmani.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar dijelaskan bahwa:

“Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan”. (2006:648).

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Dasar. Bidang studi ini memuat dua materi, yaitu: materi pokok dan materi dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang disajikan pada setiap semester mulai dari kelas I sampai kelas VI SD, sedangkan materi pilihan adalah materi didasarkan pada berbagai pertimbangan diantaranya adalah berkaitan dengan situasi dan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar dan jumlah jam yang disediakan untuk setiap semester. Dengan demikian tidak semua materi pilihan yang terdapat di dalam kurikulum disajikan di sekolah. Materi pokok dalam Garis-Garis Besar Program Pengajaran (GBPP) SD meliputi: atletik, senam, permainan dan pendidikan kesehatan, sedangkan pilihan yang disediakan meliputi: renang, pencak silat, tenis dan sepak takraw (Depdikbud, 1993). Penyajian materi pendidikan

jasmani sesuai dengan kurikulum sering kali sulit dilaksanakan. Permasalahan klasik yang sering muncul adalah tidak semua SD memiliki sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes yang lengkap.

Dilihat dalam bidang kurikulum sekolah bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani diberikan dari SD, SLTP, SLTA bahkan sampai pada Perguruan Tinggi yang harus diperoleh siswa dan mahasiswa karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat menambah gairah kemampuan kerja, seperti yang diungkapkan oleh Getehel dalam Gusril (1994) bahwa:

“Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, perut dan otot yang berfungsi pada efisiensi kerja yang maksimal. Sehingga dapat membantu kinerja, organ tubuh untuk mendukung aktifitas jasmani anak didik”.

Berarti dalam melakukan aktifitas pendidikan jasmani akan diperoleh peningkatan kemampuan jantung, pembuluh darah dan peningkatan kekuatan secara koefisien, sehingga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam meningkatkan aktifitas sehari-hari sehingga tidak mudah lelah.

Materi Penjasorkes dapat meningkatkan Kesegaran Jasmani anak, maka sangat penting sekali bagi siswa untuk mengikuti Pendidikan Jasmani di sekolah, melalui Pendidikan Jasmani itulah para siswa dapat mengembangkan aktivitasnya. Sehingga pada akhirnya akan dapat menunjang prestasi siswa itu sendiri baik dalam bidang akademik maupun bidang olahraga.

Meskipun penjasorkes telah diberikan mulai dari Sekolah Dasar, namun setiap siswa-siswa pada setiap Sekolah Dasar memiliki tingkat

Kesegaran Jasmani yang kurang dan berbeda-beda. Hal ini disebabkan dalam pelaksanaan berkurang dengan baik, karena jumlah jam pertemuan yang kurang cocok, mungkin juga disebabkan oleh kemampuan dan pendekatan yang kurang terarah.

Jadi mata pelajaran (Penjasorkes) perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kesegaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Pembentukan kesegaran jasmani dan kesehatan di sekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa, sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung penjasorkes. Selain itu, kondisi geografis sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Setiap siswa mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda, apalagi siswa yang sekolah di pedesaan dengan di kota lebih berbeda lagi siswa dengan kemajuan ilmu dan teknologi. Jadi siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan meningkat aktifitas sehari-hari sehingga tidak mudah lelah.

Dalam pemantauan peneliti selama ini di Sekolah Dasar 21 Muko Jalan Kecamatan Tanjung Raya dengan Sekolah Dasar Negeri 38 Lubuk Sao merupakan dua sekolah yang berbeda dari aktifitas fisik serta tingkat perekonomian yang banyak perbedaan. Dari segi aktifitas fisik SD Negeri 21 Muko Jalan kebanyakan siswanya ke sekolah dengan berjalan kaki. Jadi setiap

harinya banyak melakukan aktifitas gerak. Dari segi perekonomian pada umumnya orang tua siswa adalah petani dan turun ke danau untuk menangkap hasil danau, sehingga dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan sehari-hari. Dan sedikit sekali orang tua siswa mempunyai pekerjaan seperti Pegawai Kantoran dan Pegawai Negeri. Sehingga siswa hanya makan makanan yang kurang mengandung gizi cukup untuk kebutuhan tubuh. Sedangkan SD Negeri 38 Lubuk Sao Kecamatan Tanjung Raya para siswa pada umumnya siswa naik angkot, diantar orang tua dan sedikit kali yang jalan kaki. Perekonomian siswa pada umumnya golongan menengah ke atas, sedikit sekali golongan ekonominya lemah. Makanan yang mereka makan cukup mengandung gizi untuk tubuh siswa.

Untuk itu penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Muko Jalan dengan Sekolah Dasar Negeri 38 Lubuk Sao Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam.

Tingkat Kesegaran Jasmani seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor. Lingkungan alam dan tempat tinggal juga dapat mempengaruhi kesegaran seseorang. Sebagaimana dinyatakan oleh Sadoso dalam Arsil (1999:11): bahwa “Kesegaran Jasmani lebih bertitik berat pada Physiological Fitness yaitu: Kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya).

Hal ini dapat dilihat dari aktifitas siswa yang telah melakukan penjasorkes di sekolah, bagi siswa yang aktif bergerak akan kelihatan dengan adanya keringat yang membasahi tubuhnya sehingga dapat beraktivitas dengan fisiologi siswa tertentu.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perbedaan ekonomi orang tua siswa yang berbeda
2. Aktifitas fisik yang masih malas beraktivitas gerak
3. Kenapa tingkat kesegaran jasmani ada perbedaan yang nyata
4. Perbedaan lingkungan sekolah
5. Asupan gizi
6. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Muko Jalan dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 38 Lubuk Sao Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini tidak bermaksud meneliti masing-masing faktor yang diidentifikasi di atas tetapi hanya melihat Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Muko Jalan dengan Sekolah Dasar Negeri 38 Lubuk Sao Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar 21 Muko Jalan dengan Sekolah Dasar Negeri 38 Lubuk Sao Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam”.

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Muko Jalan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam.
2. Mengetahui tingkat dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 38 Lubuk Sao Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam.
3. Mengetahui Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Muko Jalan Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri 38 Lubuk Sao Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk:

- 1) Penulis sebagai satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana (Sarjana Pendidikan) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- 2) Siswa dalam upaya meningkatkan Kesegaran Jasmani dan hasil belajar pada Sekolah Dasar Negeri 21 Muko Jalan dengan Sekolah Dasar Negeri 38 Lubuk Sao Maninjau Kabupaten Agam.

- 3) Guru sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada Sekolah Dasar Negeri 21 Muko Jalan dengan Sekolah Dasar Negeri 38 Lubuk Sao Maninjau Kabupaten Agam.
- 4) Mahasiswa sebagai bahan referensi pada perpustakaan FIK dan perpustakaan UNP.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori

1. Kesegaran Jasmani

Menurut Sudoso dalam Erwilza (2002:9) mengemukakan “Kesegaran Jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)”. Sedangkan di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 2 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa “kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia cukup mempunyai kekuatan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berarti.

Berdasarkan pendapat di atas dapat didefinisikan bahwa kesegaran jasmani merupakan aktifitas olahraga dan latihan-latihan yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas olahraga dan latihan yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya.

Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas olahraga dan latihan akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkatan kesegaran jasmani.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Lycolat dalam Gusril (2004: 119). Mengemukakan komponen-komponen kesegaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi 2 golongan sebagai berikut : (a) komponen yang berhubungan kesehatan meliputi kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh, (b) komponen yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya dan waktu reaksi.

Adapun ciri-ciri dari orang yang memiliki kesegaran jasmani sebagai mana yang terdapat dalam Rusdam Djamal dalam Gusril (2004 : 123) yaitu sebagai berikut : (a) resisten terhadap penyakit, (b) memiliki daya tahan jantung, (c) memiliki daya tahan otot umum, (d) mempunyai daya tahan otot lokal, (e) memiliki daya tahan ledak otot, (f) memiliki kelentukan, (g) memiliki kecepatan, (h) memiliki kekuatan, (i) memiliki koordinasi ketepatan.

Ciri-ciri dari tingkat kesegaran jasmani yang berbeda di bawah standar adalah (1) menguap di atas meja, (2) perasaan malas dan mengantuk sepanjang hari, (3) cenderung bertingkah marah, (4) merasa lelah dengan kerja fisik yang minimal, (5) terlalu capek untuk melakukan aktifitas senggang, (6) pengguapan dan mudah terkejut, (7) sukar rileks, (8) mudah cemas dan sedih, (9) mudah tersinggung.

Kesegaran jasmani tidak terlepas dari faktor yang berasal dari dalam dan luar selalu mempunyai pengaruh selain itu jenis kelamin ikut menentukan. Sedangkan ciri-ciri atau gejala seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang/rendah antara lain, “fisik yang tidak dibandingkan orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan olahraga teratur.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi atau keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan zat gizi bagi anak-anak bervariasi tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, jenis pekerjaan atau aktifitas, seks, dan keadaan individu. Dengan memakan aneka makanan tentukan gizi-gizi terpenuhi baik untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk aktifitas belajar dan bermain. Bila status gizi siswa sudah baik tentu dia akan dapat belajar dan bermain dengan baik.

Keadaan lingkungan merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat adil dan makmur, sehat sejahtera dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya. Guna meningkatkan kesehatan lingkungan perlu memperhatikan masalah sekitar kita seperti limbah, kotoran perumahan, serangga makanan dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri sikap individu maupun kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungan. Dan dalam pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani (Gusril, 2004).

Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Jadi jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmani akan bertambah baik jika dibandingkan dengan efisien (physical ineffatecy), emosi yang tidak stabil, mudah lelah, tidak sanggup menangani tantangan fisik emosi.

3. Fungsi Kesegaran Jasmani

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti dan hal yang penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah latihan dan olahraga yang teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi, tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan ke organ-organ tubuh dan jaringan yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkatan kesegaran jasmani masing-masing individu. Bagi orang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan tubuh. Bagi orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan suatu kesulitan yang berarti dengan kata lain orang yang banyak melakukan aktifitas dan olahraga yang teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya relatif baik dibandingkan dengan orang yang melakukan sedikit aktifitas jasmaninya.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan belajar dengan baik.

Menurut Direktorat Nasional Republik Indonesia (2003:3) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi pelajar, bahwa “apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapaian akademisnya bagus”.

Dengan demikian fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi 2 bagian sebagai berikut:

a. Fungsi umum

Kegiatan jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan pertahanan bangsa dan Negara.

b. Fungsi khusus

Fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar. Dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani (Gusril, 2004: 112) yang disebut training zone.

Hal yang paling penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah aktifitas fisik olahraga yang teratur. Hal memerlukan oksigen

untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus diambil dan disalurkan keseluruhan organ tubuh jaringan yang memerlukan energi. Orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik orang yang tidak pernah atau jarang melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur.

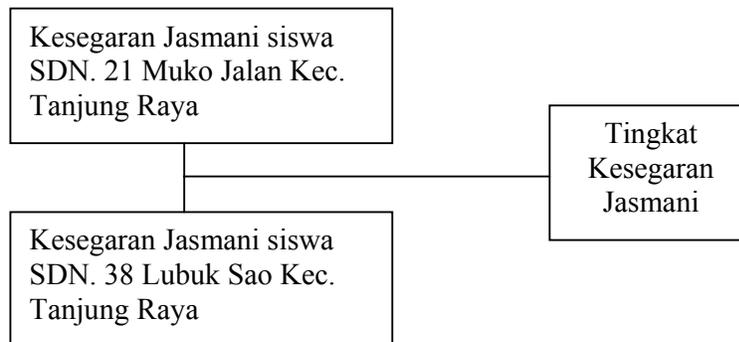
Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik juga dipengaruhi / keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari kebutuhan zat gizi bagi anak-anak bervariasi tergantung pada ukuran tinggi dan berat badan, umur, jenis pekerjaan / aktifitas, seks, dan keadaan individu. Dengan memakan aneka makanan tentukan gizi-gizi terpenuhi baik untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk aktifitas belajar dan bermain. Bila status gizi siswa baik tentu dia akan dapat belajar dan bermain dengan baik.

Keadaan lingkungan merupakan unsur preventif dalam rangka mewujudkan masyarakat adil dan makmur, sehat, sejahtera dan lebih jauh lagi untuk mencapai manusia seutuhnya. Guna meningkatkan kesehatan lingkungan perlu memperhatikan masalah sekitar kita seperti limbah, kotoran perumahan, serangga makanan dan pencemaran lingkungan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lingkungan adalah tindakan manusia itu sendiri sikap individu maupun kelompok yang tidak disiplin dalam menjaga kebersihan lingkungan. Dan dalam

pengelolaan lingkungan sekolah sebab lingkungan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani (Gusril, 2004).

Pekerjaan yang memerlukan tenaga yang besar akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Jadi jelas bahwa orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur tingkat kesegaran jasmani akan bertambah baik jika dibandingkan dengan orang tidak pernah atau jarang melakukan aktivitas fisik dan olahraga teratur.

B. Kerangka Konseptual



Gambar 1 : Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian dan kerangka konseptual yang diajukan, maka hipotesis adalah : Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa Sekolah Dasar Negeri 21 Muko Jalan dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 38 Lubuk Sao Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 21 Muko Jalan dan siswa SD Negeri 38 Lubuk Sao Kec Tanjung Raya Kab Agam, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswi yaitu siswi SD Negeri 21 Muko Jalan berada pada klasifikasi baik. Sedangkan siswa SD Negeri 38 Lubuk Sao berada pada klasifikasi kurang.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu kepada:

1. Kepala sekolah SD Negeri 21 Muko Jalan dan SD Negeri 38 Lubuk Sao Kec Tanjung Raya Kab Agam dalam meningkatkan tingkat kesegaran jasmani diharapkan agar memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana olahraga, maupun dukungan moril, dan diharapkan juga kepala sekolah bisa bekerjasama dengan berbagai pihak dalam hal penyediaan sarana dan prasarana olahraga.

2. Guru penjasorkes agar terus memotivasi siswa agar mau melakukan aktivitas gerak, dan juga menciptakan pola latihan olahraga yang bervariasi.
3. Siswa SD Negeri 21 Muko Jalan dan siswa SD Negeri 38 Lubuk Sao agar terus meningkatkan kesegaran jasmani salah satunya dengan meluangkan waktu untuk berolahraga.
4. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap anaknya, baik dengan memotivasi, dan juga memberikan contoh tentang pola hidup sehat, serta dalam hal penguatan mental dan pengawasan gizi anak.
5. Kepala Dinas Pendidikan agar memberikan dukungan baik secara moril dan materil, yaitu dalam penyediaan sarana dan prasarana, demi kelancaran proses belajar mengajar pada umumnya, dan kegiatan belajar mengajar penjasorkes khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, (2002). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rineka cipta.
- Amiruddin, 2008. *Skripsi “ Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Dengan 03 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan Padang: FIK UNP*
- Arsil, (1990). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Arsil, (1999). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*, Padang: FIK UNP.
- Bafirman,(1989). *Pembinaan Kesegaran Jasmani*, FPOK IKIP Padang.
- Fox dan kawan-kawan (1987). *Base of fitness*. New York. Macmillan Publishing Company.
- Getehel dalam Gusril (1983). *Physical fitness a way of life*. New York : John Willy and Son.
- Gusril, (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*, Interval: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Gusril .(2005). *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang : FIK UNP.
- Ichsan, M. (1998). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Muthohir, Toho Cholik. dan Gusril.(2004). *Perkembangan Motorik Pada Anak-anak*. Padang: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Prayitno, E (1973). *Pengantar Psikologi Pendidikan*, Padang: PMPT IKIP Padang
- Sudoso dan Erwilza (2003). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT. Erlangga
- Sugiono. (2002). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: cv. Alva Beta. Pp: 288
- Universitas Negeri Padang, (2009). *Buku Panduan Statistik*. Padang.
- UU RI (2005). Sistem Keolahragaan Nasional.